



La compétition dans notre club : une progression réfléchie et adaptée

Au Judo Club des Geneveys-sur-Coffrane, nous accordons une grande importance au développement harmonieux des jeunes judokas. La compétition peut être une expérience très positive pour un enfant... si elle arrive **au bon moment**, c'est-à-dire lorsque les bases techniques, émotionnelles et physiques sont suffisamment solides. C'est pourquoi nous envoyons les enfants en compétition **uniquement lorsque plusieurs critères essentiels sont réunis** :

1. La maîtrise des chutes (ukemi)

L'enfant doit être capable de chuter en avant, en arrière et latéralement sans danger. Cette compétence est fondamentale : elle garantit sa sécurité, mais aussi celle des autres enfants.

2. Le respect du protocole : saluts et règles de base

Avant de combattre, il est indispensable de comprendre et pratiquer :

- les saluts,
- le respect du partenaire,
- les règles simples de comportement et de sécurité.

Un enfant qui comprend le sens du salut comprend aussi le sens du judo.

3. La capacité à projeter en déplacement

Pour que la compétition soit une expérience constructive, l'enfant doit :

- savoir exécuter une technique en mouvement,
- avoir compris la logique du *yakusoku-geiko* (exercice dirigé),
- idéalement avoir déjà une petite expérience du *randori* (combat souple).

Ce n'est pas une question de "niveau", mais de **maturité technique**.

4. L'assiduité aux entraînements

Nous ne proposons pas la compétition à un enfant qui ne s'entraîne pas régulièrement.

La progression, la sécurité et la confiance nécessitent une présence constante.

Un enfant qui vient régulièrement se sent mieux préparé... et prend plus de plaisir.

Notre philosophie : la technique avant la performance

Jusqu'à environ 12-13 ans, nous privilégions clairement :

- l'apprentissage technique,
- la coordination,
- les réflexes,
- la compréhension du judo,
- la confiance en soi.

La tactique, la force physique et le rythme de combat sont des éléments qui s'acquièrent très facilement plus tard, avec l'entraînement et la croissance. En revanche, **maîtriser la technique demande du temps, de la patience et des bases solides**. C'est ce qui fait la différence entre un judoka qui comprend et un judoka qui répète.

Catégorie	Âge	Naissance	Objectif	Message
U9	7-9 ans	2017-2018	Confiance & premiers combats	Je découvre !
U11	9-11 ans	2015-2016	Technique & respect	Je progresse !
U13	11-13 ans	2013-2014	Tactique & progression	Je deviens technique !
U15	13-15 ans	2011-2012	Défi & dépassement	Je suis parmi les grands !
U18	15-17 ans	2008-2010	Compétition sérieuse	Je vise les podiums !
U21	18-20 ans	2005-2007	Haut niveau junior	Je deviens complet !
Elite	21+ ans	2004 et avant	Performance adulte	J'affronte les meilleurs !
Masters	30+ ans	1995 et avant	Plaisir & technique	Intensité et passion !

N'hésitez pas à questionner votre entraîneur